

## COUVE REFOGADA COM BACON E UVA PASSA

### Orientações iniciais:

- Leia ATENTAMENTE **toda** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo
- Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais

### INGREDIENTES

- ¼ de xícara de chá de uvas-passas brancas
- Suco de ½ limão
- ½ xícara de chá de bacon
- 1 maço de couve
- Sal e pimenta do reino à gosto

### MODO DE PREPARO

1. Higienize e pese todos os alimentos;
2. Numa tigela pequena coloque as uvas-passas, regue com o caldo de limão e deixe hidratar enquanto corta a couve;
3. Pique o bacon em Brunoise e reserve;
4. Lave e seque as folhas de couve. Faça um corte em "V" rente à base do talo de cada folha e descarte os talos. Na tábua, disponha cerca de 4 folhas, uma sobre a outra, e enrole formando um charutinho. Corte em Chiffonade;
5. Leve uma frigideira grande ao fogo médio. Quando aquecer coloque o bacon e deixe dourar, mexendo de vez em quando, por cerca de 2 minutos - o bacon vai soltar gordura suficiente para refogar a couve, não precisa usar azeite;
6. Junte a couve fatiada, as uvas-passas (com o caldo de limão) e tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Refogue por apenas 2 minutos até começar a murchar - se a couve cozinhar demais pode ficar amarga;
7. Pese a preparação inteira e porcione.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula.